



ほけんだより

~すくすくげんき~

みんなはどんな病気でお休みしたの？

平成29年度感染症欠席児の月別統計

〈2月23日までの統計です。〉

(単位：名)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
水痘								1			
流行性耳下腺炎								1			
インフルエンザ	A1	B1						A8	A12 B1	A2 B13	B6
百日咳								1			
溶連菌感染症	6	10	6	1	2	9	3	2	1	2	4
頭じらみ	1			4						7	3
とびひ					4	3		1			1
感染性胃腸炎	2				18	6	16		4	1	
突発性発疹				1							
アデノウイルス				2				1	1		1
RSウイルス						5	2				
手足口病				4	8	5	1				
ヘルパンギーナ				1	2						
はやり目											1

一年間でこんなに大きくなりました

身長・体重の年間まとめ表

(単位：身長—cm 体重—kg)

クラス	4月の平均		2月の平均		年間の伸び	
	身長	体重	身長	体重	身長	体重
0歳児	69.1	8.31	78.7	10.6	9.6	2.3
1歳児	78.1	10.26	86.5	12.2	8.4	1.9
2歳児	89	13	96.1	14.4	7.1	1.4
3歳児	97	14.7	102.9	16.3	5.9	1.6
4歳児	101.9	16	107.8	17.8	5.9	1.8
5歳児	112.8	18.9	118.1	20.8	5.3	1.9

耳の健康

子どもは耳管の構造上、中耳炎を起こしやすかったり、難聴が発見しにくかったり、耳の状態により注意していかなくてははいけません。耳の聞こえやさまざまな病気など、確認のしかたと対応法を覚えて、早期発見早期対応になるよう、気をつけていきましょう。

ことばと聴力

0~4歳は、ことばを覚える重要な時期。このとき両耳が聞こえない状態だと、ことばの習得が難しくなります。

難聴は生まれつきのことが多いのですが、中耳炎など耳の炎症から難聴になることもあります。子どもの耳の健康について、日ごろから気をつけていくようにしましょう。

子どもの「聞こえ」チェック

「聞こえてる？」と心配になったら、確認してみましょう。

- 大きな音に驚いたり、目を覚ましたりするか
- おもちゃの音に振り向くか
- 周囲の呼びかけに振り向くか
- 音楽に合わせて踊るか
- 好きな音楽やCMソングなどに反応するか
- 声のみの指示に従うか
- 発達にそって、習得することばは増えているか
- ことばのまねっこをするか

早寝のためにできること

- ① **まずは早起きから**
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ② **朝の光でスタート!**
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③ **日中にしっかりあそび**
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④ **午睡は15時半までに**
家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤ **お風呂はぬるめに**
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥ **入眠前の習慣づけを**
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

目の充血、かゆみは要注意!

結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性	細菌性	アレルギー性
目が開かないほどの目やに	黄色っぽい目やにと充血	とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。